

# Atemtechnik

**Beitrag von „the-unknown-teacher-man“ vom 6. Februar 2005 11:48**

Hello,

Off Topic oder allgemeines Forum? - na egal...

hat mal jemand einen Kurs zur Atem- und Sprechtechnik besucht. Meiner, in einer VHS. liegt schon zu lange zurück und das Konzept hat mich auch nicht überzeugt...?

eine konkrete Frage hab ich auch (da sich hier die Klagen von Leuten mit Kehlkopf- und anderen Gesundheitsproblemen häufen...)

was ist von folgendem Rat zu halten:

durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Ich hab das mal probiert, ist auf jeden Fall eine enorme Umgewöhnungs- und Konzentrationssache, da ich bisher für beides die Nase benutzte...

wäre diese "Arbeitsteilung" in dieser Kombination sinnvoll (andersrum wäre ja bestimmt unsinnig...)

mfg

der unbekannte Lehrer